



Psychologische  
Gesundheitsversorgung



# Mythos Älterwerden

Dipl.-Psych. Alexandra Miethner  
Psychologische Gesundheitsversorgung e. V.



# Gliederung



Psychologische  
Gesundheitsversorgung

- ✓ Alter - Altern
- ✓ Intelligenz
- ✓ SOK-Modell
- ✓ Lernen
- ✓ Persönlichkeit
- ✓ Psychische Belastungen
- ✓ „Erfolgreiches“ Altern
- ✓ Fazit



# Alter - Altern

- kalendarisches Alter
- biologisch-medizinisches Alter
- psycho-soziales Alter
- gefühltes Alter



# Alter - Altern

## Gefühltes Alter

- 40 – 69-jährige fühlen sich im Durchschnitt 7 Jahre jünger als ihr kalendarisches Alter
- Nur 14% fühlten sich nicht jünger als sie tatsächlich sind

(Stevnik & Timmer, 2001)



# Alter - Altern

Ab wann gelten Arbeitnehmer als „alt“?

Ältere Arbeitnehmer:  
Einstufung branchenabhängig

Arbeitsagentur	ab 45 Jahre
Politik	ab 50 Jahre



# Alter - Altern

Ab wann gelten Menschen als „alt“?

Junge Alte (ca. 65 – 75 J.)

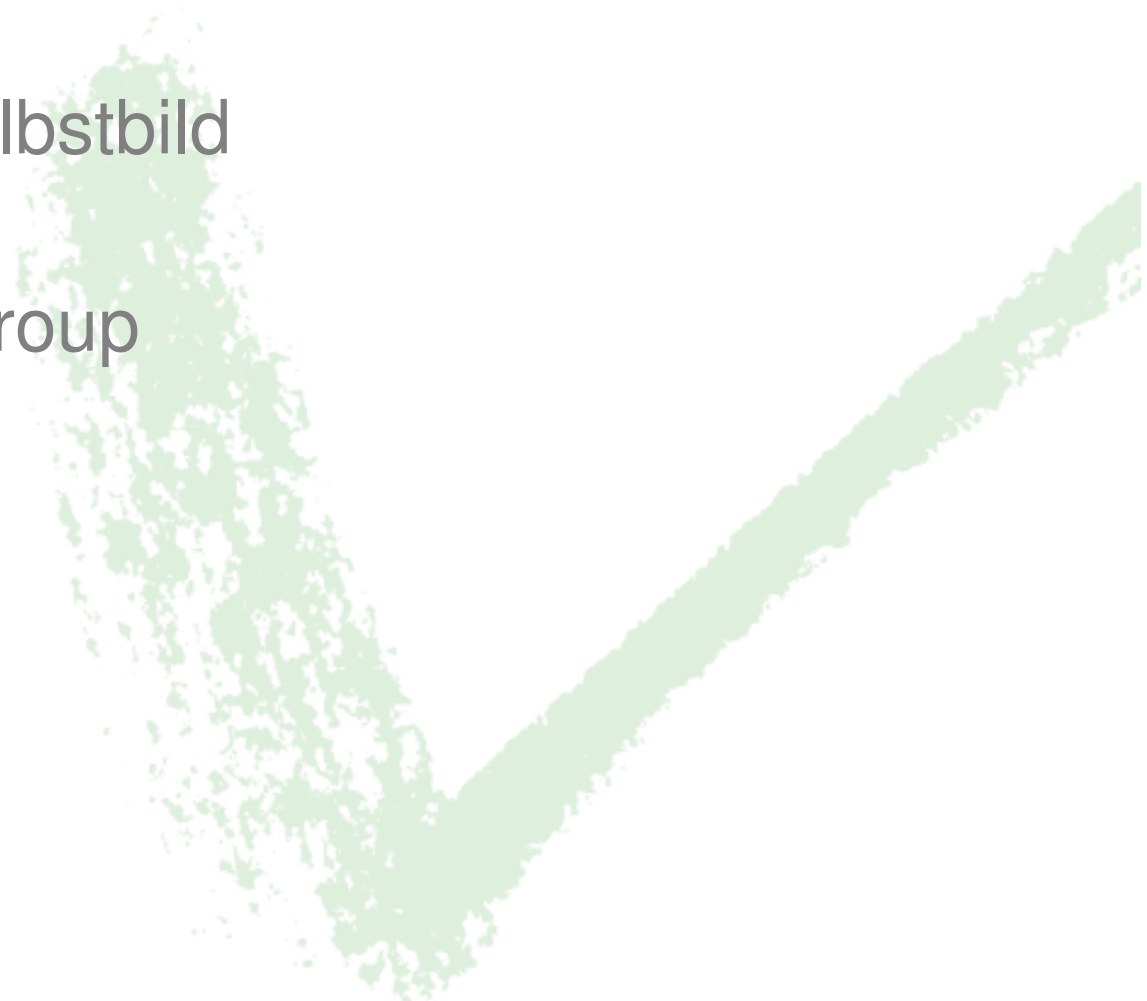
Mittlere Alte (76 – 85 Jahre)

Alte Alte (jenseits der 85)



# Alter - Altern

- Fremdbild vs. Selbstbild
- Ingroup vs. Outgroup



# Alter - Altern

„Es sind die negativen Erwartungen an das Altwerden und Altsein, die im Altersstereotyp gebündelt sind und die unterschwellig unseren Umgang mit Älteren bestimmen...“

Quelle: Filipp & Mayer, 1999, S. 273





# Intelligenz

Intelligenz:

Die Fähigkeit durch Wissen, Einsicht und Denken Aufgaben zu lösen und neue Situationen bewältigen zu können.



# Intelligenz

Fluide Intelligenz:

Umfasst Leistungsressourcen, die zur Bearbeitung kognitiver Anforderungen befähigen, bei denen nicht auf frühere Lernerfahrung zurückgegriffen werden kann

Kristalline Intelligenz:

Basiert auf Wissen und Erfahrung



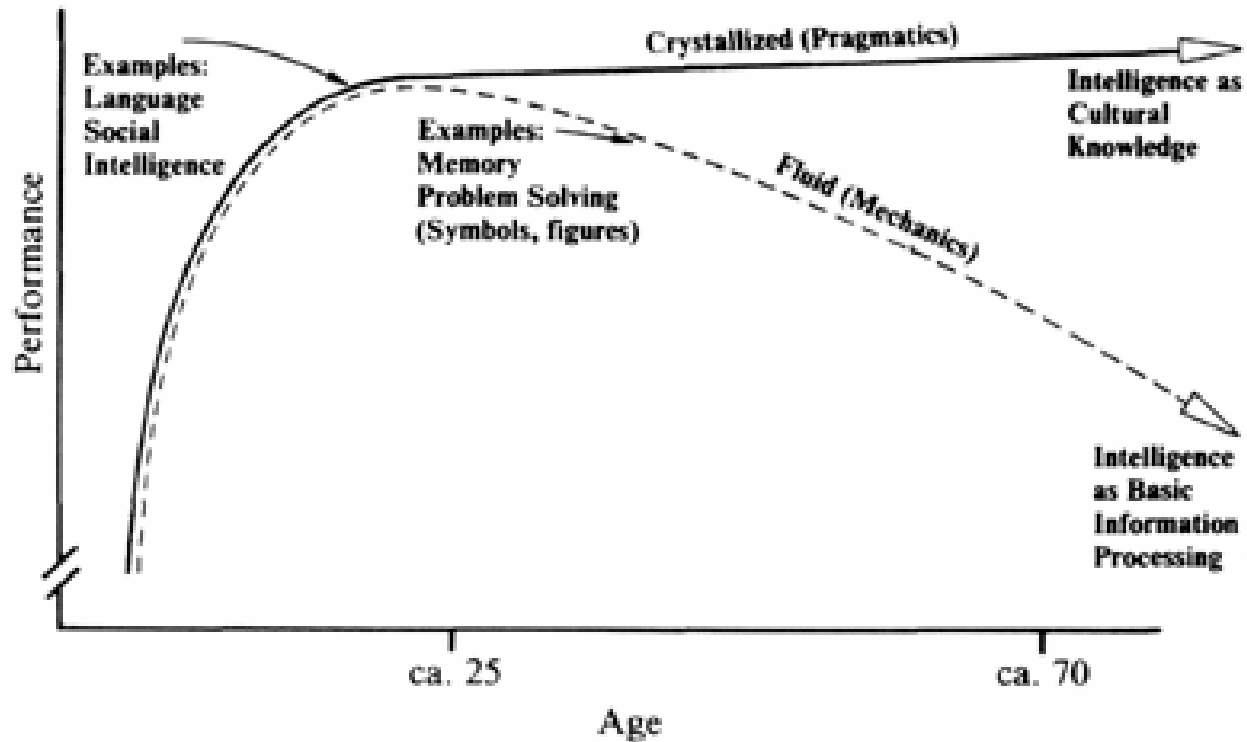
# Intelligenz



Psychologische  
Gesundheitsversorgung

Multidimensionality  
Multidirectionality

Different Forms of Intelligence



Paul B. Baltes, MPI for Human  
Development, Berlin, 1987

# Intelligenz

Fluide Intelligenz:

*Nimmt mit dem Alter ab*

- Verarbeitungsgeschwindigkeit wird langsamer
- Verringerte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses
- Nachlassende Wahrnehmung



# Intelligenz

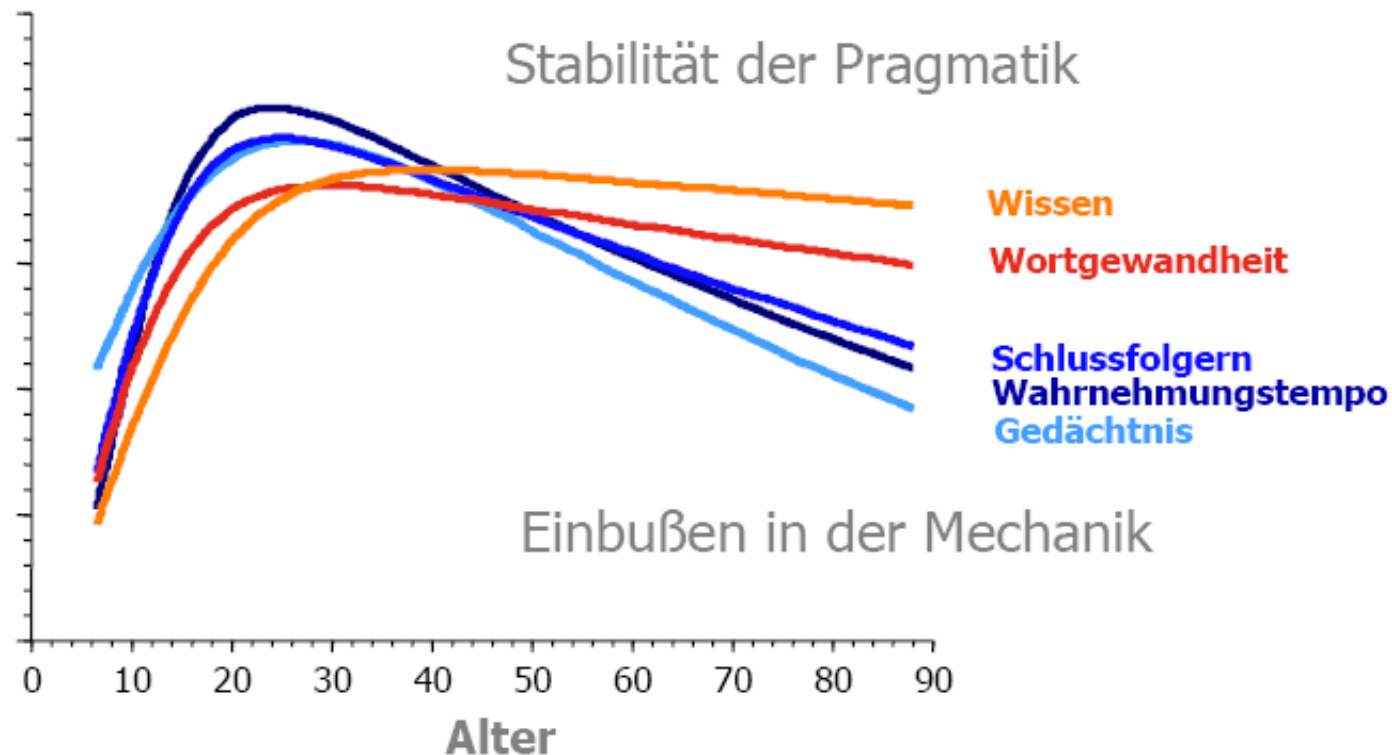
Kristalline Intelligenz:  
*Ist stabil oder nimmt sogar zu*



# Intelligenz



Psychologische  
Gesundheitsversorgung



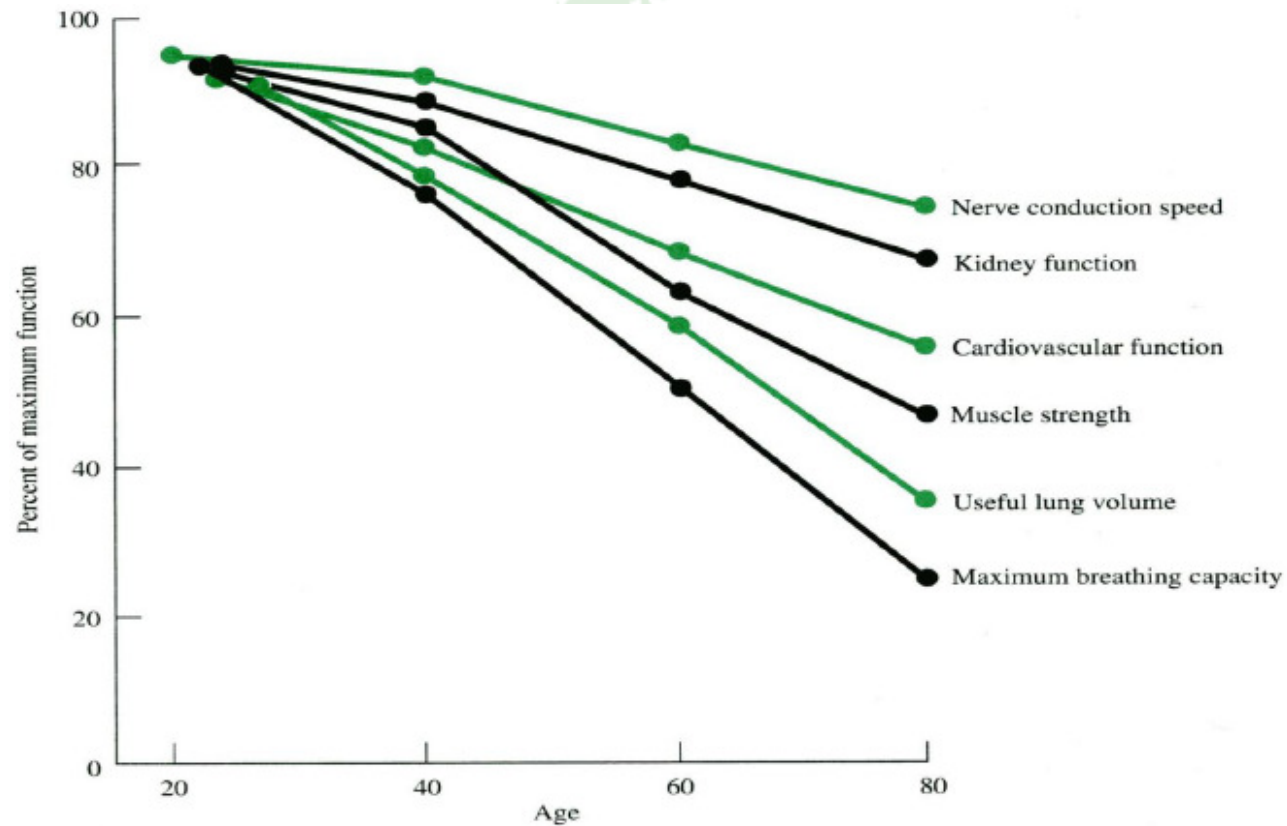
Li, Lindenberger, Hommel, Aschersleben, Prinz, & Baltes, 2002

# Intelligenz

Statistisch signifikante Altersunterschiede  
finden sich erst bei Personen jenseits der  
60



# Altersabhängige physische Veränderungen



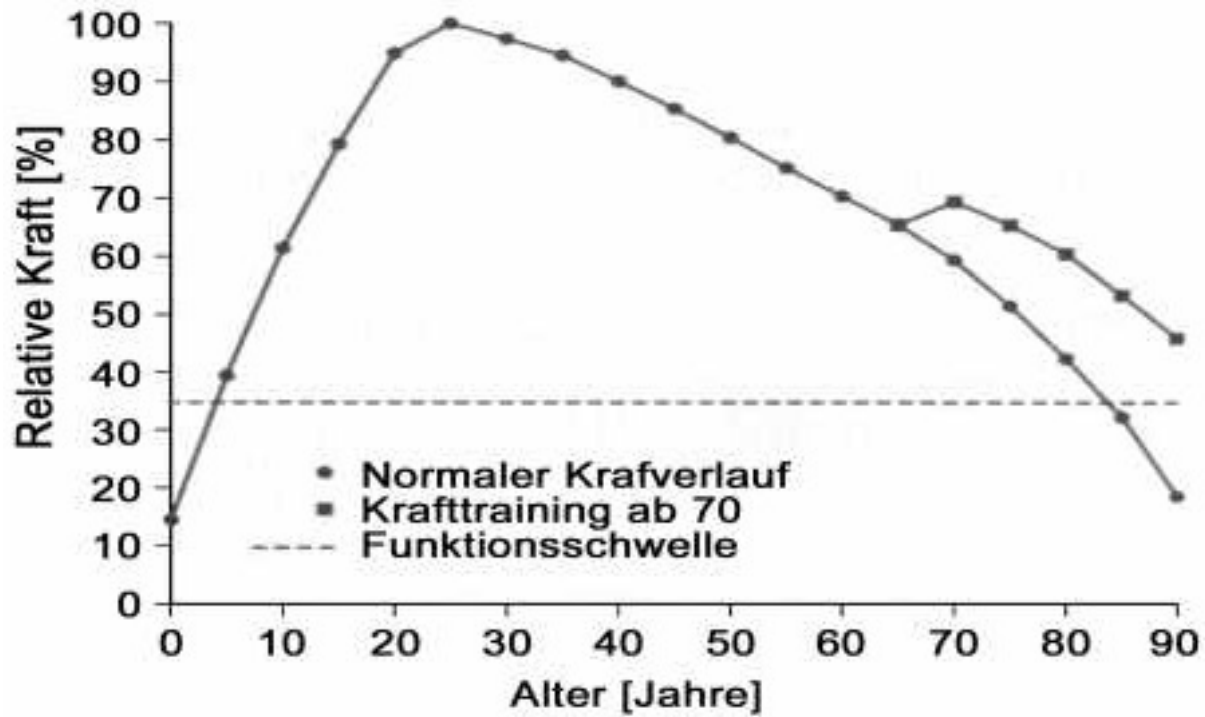
Rybash, Roodin, & Hoyer, 1995



# Kraftverlauf



Psychologische  
Gesundheitsversorgung



Hauer, 2000

# SOK-Modell



Selektion-Optimierung-Kompensation

Selektion: Auswahl von subjektiv  
wichtigen Zielen



# SOK-Modell



Selektion-Optimierung-Kompensation

Optimierung

z. B. Erwerb neuer Fertigkeiten und Ressourcen, Übung bestehender Fertigkeiten, Investieren von Zeit und Anstrengung, Nutzung externer Hilfen und Ressourcen



# SOK-Modell

Selektion-Optimierung-Kompensation

Kompensation:

Dient dazu den altersabhängigen Verlust in Fertigkeiten auszugleichen

z. B. Zielanpassung, Zielaufgabe

(Beispiel: Sekretärinnen)



# Lernen

Das kognitive Altern wirkt sich auf die Lernfähigkeit nur in geringem Maße aus.

Abnehmende Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und nachlassende Gedächtnisleistungen können durch die Anpassung der Lernbedingungen kompensiert werden (Lerntempo, Lernunterstützung).



# Lernen

Altersgerechtes Lernen:

- Zeitfaktors
- Sinnhaftigkeit des Lerninhaltes
- Anknüpfung an vorhandenes Wissen



# Persönlichkeit

## „Big Five“

- Emotionale Labilität (labil vs. stabil) ↘
- Soziallibiliät (gesellig vs. introvertiert) →
- Offenheit für Erfahrungen (wissbegierig vs. konservativ) ↘ ↗
- Verträglichkeit (altruistisch vs. mißtrauisch) ↗
- Gewissenhaftigkeit (sorgfältig vs. schludrig) ↗



# Motivation

Umfrage Institut der deutschen Wirtschaft  
2010:  
Können Sie ihre jetzige Tätigkeit noch bis  
zum Erreichen des gesetzlichen  
Rentenalters ausüben?





# Motivation

JA: 2/3 der Älteren aus Unternehmen mit einem positiven Altersbild

Aber: nur 1/4 der Älteren aus Unternehmen mit einem negativen Altersbild

Das Bild des Arbeitgebers von älteren Menschen wirkt sich auf Selbstbild, Leistungsfähigkeit und -bereitschaft aus



# Exkurs

Personen mit gleichem Ausgangsniveau der Gesundheit:  
**Bei negativer Selbstwahrnehmung des Alterns deutlich schlechtere Entwicklung der funktionalen Gesundheit.**

Levy et al., 2002

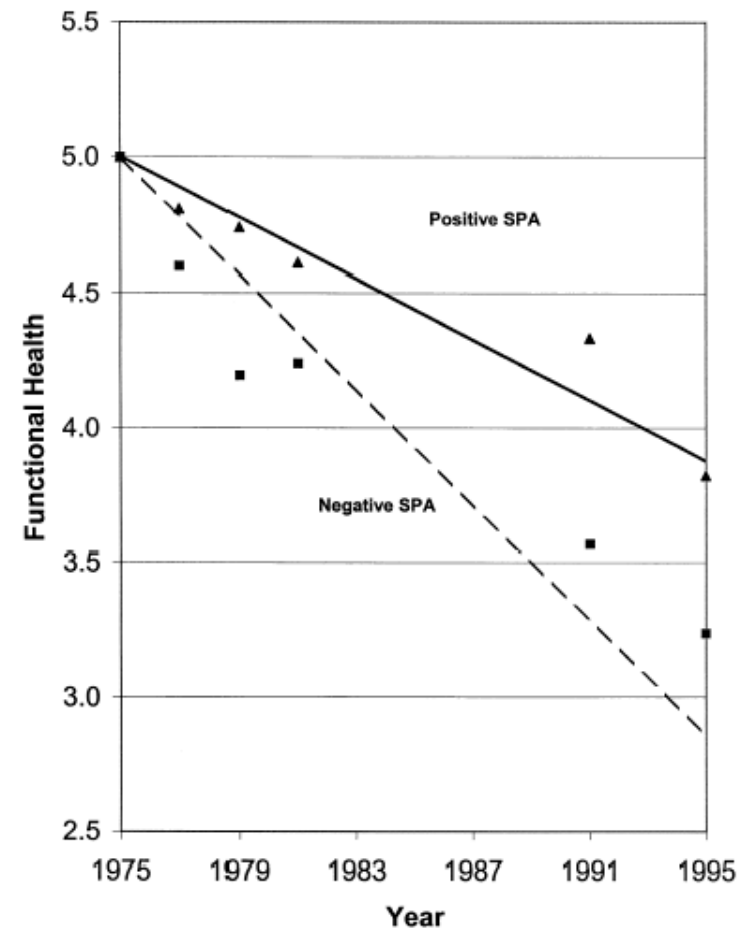


Figure 2. Self-perceptions of aging (SPA) and function at five time points among individuals with same baseline function score.

# Weiterbildung von älteren Beschäftigten



72 % der Personalverantwortlichen halten es für lohnend, ältere Beschäftigte genauso weiterzubilden wie jüngere.

14 % der befragten Arbeitgeber bieten diese Maßnahmen an.

Quelle: „Altersbilder in Unternehmen aus Sicht von Personalverantwortlichen und älteren Beschäftigten“, Hrsg. BMFSFJ, 2010



# Psychische Belastungen: Aktuelle Situation



Jüngere Beschäftigte zwischen 15 und 25 Jahren sind mit knapp zwei Krankschreibungen im Jahr etwa **doppelt so häufig arbeitsunfähig** wie ihre älteren Kolleginnen und Kollegen.

(Quelle: Pressemitteilung Techniker Krankenkasse 11.02.2011)



# Psychische Belastungen: Aktuelle Situation



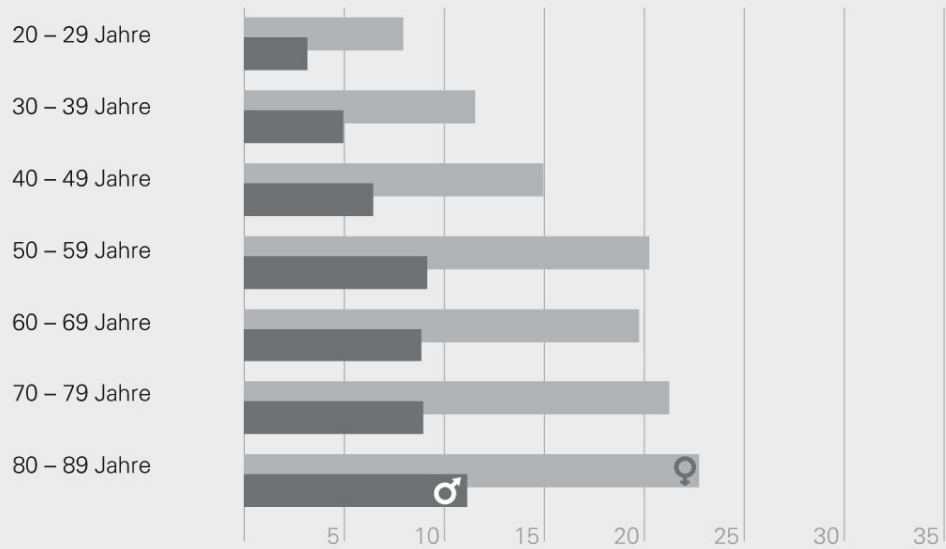
Während eine Krankschreibung unter den jüngsten Beschäftigten zwischen 15 und 19 Jahren im Mittel knapp **6** Tage dauert, sind es bei den über 55-Jährigen fast **19** Tage.

(Quelle: Pressemitteilung Techniker Krankenkasse 11.02.2011)



# Psychische Belastungen

**Depressionen nach Altersgruppe 2008**  
in Prozent der BKK Versicherten

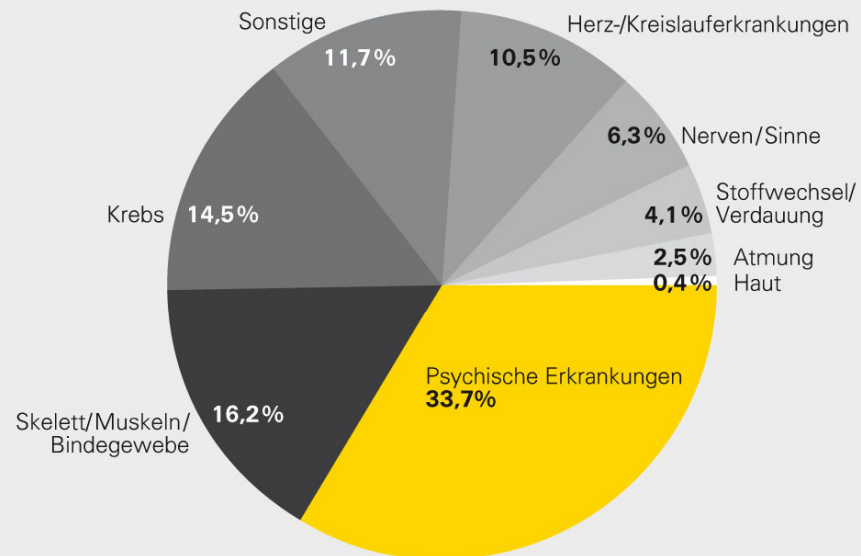


Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

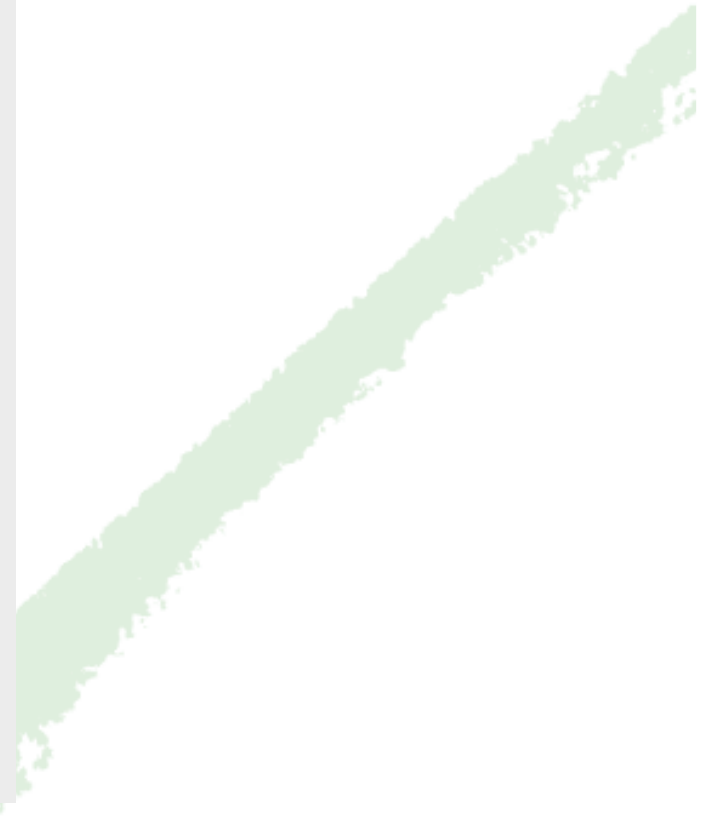


# Psychische Belastungen

**Ursachen von Frühberentung 2007**  
nach Diagnosen



Quelle: Deutsche Rentenversicherung; Grafik: BKK Bundesverband



# Psychische Belastungen

- Bis zu zwei kritische Lebensereignisse pro Jahr werden verkraftet
- Bei drei oder mehr kritischen Lebensereignissen treten gehäuft erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen auf

Kritisches Lebensereignis: z. B. Tod eines nahestehenden Menschen, Demenzerkrankung eines Angehörigen, Arbeitslosigkeit, Scheidung

(Aldwin et al., 2011)





# „Erfolgreiches“ Altern

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Geistige Aktivität
- Soziale Kontakte



# Fazit



**Frage:** Was sollte ich denn tun, um meine Chancen zu verbessern, 100 zu werden?

**Kirkwood:** Sie sollten Ihren Körper lieben und ihn so behandeln, wie ein Mensch, der sein Auto liebt, es behandelt, es poliert und all diese Dinge. Geben Sie sich den richtigen Treibstoff, machen Sie Sport, schlafen Sie ausreichend, fühlen Sie sich gut. Das Selbstwertgefühl ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Versuchen Sie, interessiert zu bleiben. Behalten Sie den Wunsch, ein erfülltes Leben zu leben. Stellen Sie weiter Fragen!

ZEITonline, 2.2.2011



# Fazit

„Nicht das Alter ist das Problem, sondern  
unsere Einstellung dazu.“

Marcus Tullius Cicero



# Fazit

"Alt sein ist ja ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was *anfangen* heißt."

*Martin Buber, Begegnung.  
Autobiographische Fragmente, S. 67*



Dipl.-Psych. Alexandra Miethner  
Psychologische GesundheitsVersorgung e. V.  
0228 – 39 08 403  
info@pgv-nrw.de  
www.pgv-nrw.de

